

令和5年2月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 其 他 の 順	赤 主 に 体 の 組 織 を つ く る 食 品		緑 主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品		黄 主 に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品		エ ネ ル ギ ー (kcal)		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類			
1 水	りんごパン	牛乳			りんご	パン		小	中高	
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		バジル パセリ			693	762	
	ポークビーンズ		ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	バター	30.0	33.0
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル		はちみつレモンゼリー			
2 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	ポトフ		ぶたにく ポークウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	じゃがいも		673 740	
	おからコロケ		おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.6 24.8	
	かぶとブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	キャベツ かぶ とうもろこし		ドレッシング		
3 金	ご飯	牛乳	節分行事食				ご飯			
	いわしのしょうが煮		いわし						597 656	
	雷汁		とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら	23.0 25.3	
	◆きりぼし大根とササミの梅じそサラダ		とりにく		にんじん ねぎ あかじそ	きりぼしだいこん うめぼし		こめあぶら ノンエッグマヨネーズ		
6 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	かれいフライの和風マリネソース		かれい		ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	602 662	
	さつま汁		とりにくあぶらあげ むぎみそ		ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも		25.6 28.1	
	ほうれん草ともやしのいそ香あえ			のり	ほうれんそう	もやし	さとう			
7 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	豆腐のオイスターソースいため		ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	ごまあぶら	609 669	
	焼きぎょうざ(2個)		ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	24.3 26.7	
	キャベツとトマトのレモンあえ				トマト	キャベツ レモンかじゅう	さとう			
8 水	みそうどん (白玉うどん・みそうどんの汁)	牛乳	ぶたにく あぶらあげ まめみそ	飲用牛乳	こまつな ねぎ	だいこん ほししいたけ	しらたまうどん さといも さとう		654 719	
	えびカツ		えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	28.0 30.8	
	根菜サラダ				にんじん	ごぼう れんこん とうもろこし		ごま ドレッシング		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
9 木	鶏団子と生揚げの中華煮		とりにくだんご なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	647 711	
	チャプチェ		ぶたにく		あかパプリカ にら	たまねぎ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	23.1 25.4	
	みかんゼリー						ゼリー			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
10 金	鶏肉とレバーのケチャップあえ		とりにく レバー とりにく				さとう でんぶん	こめあぶら	620 682	
	冬野菜たっぷりみそ汁		なまあげ こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	はくさい かぶ	さといも		24.2 26.6	
	ひじきサラダ		まぐろ	ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	だいちあぶら ドレッシング		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
13 月	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)		ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	もやし にんにく ほししいたけ	ご飯 さとう	ごま ごまあぶら	605 665	
	野菜しゅうまい(2個)		さかなのすりみ		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ		25.7 28.2	
	わかめスープ		とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ		ごまあぶら		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
14 火	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら こめみそ				さとう	ドレッシング	621 683	
	生揚げのうま煮		とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	じゃがいも さとう		29.0 31.9	
	大根のごましそあえ				あかじそ	だいこん		ごま		
	献立表の見方	[]: 卓上物 【 】: 業者配送 太字: 新献立 ◆: 我が家のじまん料理						エネルギー基準値 650キロカロリー 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4グラム	

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。
 食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。
 献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》



特別支援学校

15 水	朝日中学校リクエスト献立 黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳			くろロールパン		655	720	
	いかフライのレモン煮	いか				レモンかじゅう	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.7	28.2
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		バター ポタージュのもと		
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		アーモンド		
16 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯				
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん					621	683
	[甘みそ]	まめみそ			しょうが	さとう	ごま		24.7	27.1
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく やきどうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい えのきたけ			ごま		
キャベツときゅうりの昆布あえ		こんぶ			キャベツ きゅうり		ごまあぶら			
17 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯				
	五目厚焼き卵	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ				562	618
	じゃが芋のみそ汁	なまあげ あわせみそ		こまつな	たまねぎ だいこん	じゃがいも			21.8	23.9
いそ煮	とりにく 刈谷市産だいず	ひじき	にんじん		さとう	こめあぶら				
20 月	五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごこくご飯			596	655
	大根カレー	ぶたにく ぶたレバー		あかパプリカ きパプリカ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく			コーンオイル カレールフ	22.1	24.3
	野菜ソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし			だいずあぶら こめあぶら		
	せとか				せとか					
21 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			682	750
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら			
	みそおでん	なまあげ ちくわ はんぺん まめみそ			こんにやく だいこん	さといも さとう			28.2	31.0
小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	さとう					
22 水	豆乳ちゃんぽん	牛乳	飲用牛乳			ラーメン でんぶん	ごまあぶら		710	781
	(ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	ぶたにく えび なるとまき とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ					
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつまいも さとう	こめあぶら アーモンド	26.0	28.6	
切り干し中華サラダ	ハム				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら			
24 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			586	644
	刈谷市産大豆の納豆	なっとう								
	筑前煮	とりにく		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん	なまふさ さとう	さといも	23.6	25.9	
干草あえ	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま				
27 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			642	706
	チキン竜田揚げ	とりにく				ごむぎこ でんぶん	こめあぶら			
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あわせみそ		にら にんじん	はくさい えのきたけ はくさいキムチ				27.8	30.5
小松菜のごまソースあえ	まぐろ		こまつな	もやし	さとう	だいずあぶら ねりごま				
28 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯			605	665
	愛知のれんこん入りつくね(2個)	とりにく			れんこん たまねぎ しょうが					
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ たまご こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう			23.6	25.9
ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ			だいずあぶら ドレッシング			

2月16日の給食レシピ紹介

キャベツときゅうりの昆布あえ

～材料(4人分)～

キャベツ	80g
きゅうり	60g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1/2弱
塩	少々

愛知県は、キャベツの生産量が全国1位です。

冬から春にかけて全国に出荷され、11月から3月に食べ頃を迎えます。

しっかり葉が巻かれ、ずっしり重いのが特徴です。

旬の野菜：キャベツ

～作り方～

- ① キャベツは5mm幅の干切り、きゅうりは3mmの輪切りにします。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら野菜を入れてゆでます。
- ③ ゆでた野菜をザルにあげ、粗熱をとりしっかり水気を切ります。
- ④ ③を、塩昆布、ごま油、塩であえて出来上がりです。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。
好みに合わせて調整してください。